

「死」的疑惑

臨床心理學家黃瑞儀女士

有一天三歲的小女兒問：「媽媽，是不是人人都會死？人死了還會像現在一樣嗎？人死了會往那裏去？」跟大多數父母一樣，我一下子不知道怎樣回答。心裏在盤旋，究竟有什麼引發她對死亡的好奇，我又應該從何說起才能解答她的疑團。

與子女論述死亡，一般家長都會有所顧忌，認為是「大吉利是」。這些反應反映家長本身對死亡的不安或恐懼，或是怕觸發自己一些哀痛的經歷。但是，避而不談或不適當的回答，往往令小朋友對死亡產生錯誤的觀念及不必要的恐懼。

記起有一個相關的個案，案主是一個四歲多的小男孩，這裏給他一個名字：小軒。小軒給他父母帶來見我的原因是他晚上怎樣也不願去睡覺。就算是身邊有大人哄著睡，他都會在深夜從惡夢中驚醒。除了睡覺的問題，小軒在學校及家中一向都沒有特別的情緒及行為問題。

在一次治療過程中，小軒告訴我一個故事。他說，有一個老婆婆在睡夢中突然病發身亡。其後他告訴我這個故事是在電視節目中看到的。後來小軒媽媽告訴我，小軒真的很留意電視劇集的情節，他也曾問及爸爸有關死亡的問題，爸爸有意逃避問題並沒有很認真的回答，只是隨便的說人死了就好像我們熟睡時一樣，什麼也都不知道。

明顯地，小軒在電視節目中接收了很多有關死亡的訊息，但他並不明白究竟是怎麼一回事，對死亡的概念有著很多混淆。最後，憑著小朋友無邊無際的想像力，他引發的結論是人若是過份熟睡就會從睡夢中死去。這個結論使他害怕睡覺，就是怕一睡不起。

父母若能掌握小朋友的心智發展，在誘導小朋友認識這個世界不同的事和物時往往都會事半功倍。對一般六至七歲以下，思維還是偏向自我中心的小孩而言，一些他們未曾經歷的事物都是抽象及難以理解的。他們不會明白什麼是「人死不能復生」或「上天的安排」。因此，在回答年幼小孩有關死亡的問題時，家長都應該用設合小孩年齡，採取最簡單直接的答法。例如：小朋友問「為什麼他的狗兒會死？」家長可答：「它病得很嚴重，沒有藥物可醫治它。」或是「它沒有足夠的食物。」當然，家長需要留意一點，就是小朋友往往沒有直接說出他們內心最關注的問題。他們只會問「當我病得很厲害時會怎樣？」「我沒有吃得足夠會怎樣？」其實，他們最擔心的是死亡會不會在自己身上發生。家長要多加留意，令小朋友感到安全及得到足夠的保護。

至於七歲至十一歲的兒童，隨著腦部的發育，分析及理解能力漸漸成熟，變得較具體及客觀。他們懂得理解一些普遍的死亡原因，例如：癌病，中毒及爆炸槍傷等。

隨著兒童逐漸成長，他們對死亡的好奇並不會減退。讓他們對死亡有適當程度的了解及掌握，可幫助他們克服內心的恐懼與不安。在家長的耐心鼓勵下，他

們會有興趣探討更多。